

心身の健康と 学生生活について

心身の健康..... 20

からだの健康については約6%の学生が、
こころの健康については約13%の学生が不安を感じている

身体面では「健康ではない」「あまり健康ではない」を合わせて6.4%
(2010年度「健康ではない」「あまり健康ではない」を合わせて7.4%)、
精神面では「健康ではない」「あまり健康ではない」を合わせて13.3%
(2010年度「健康ではない」「あまり健康ではない」を合わせて14.3%)

心身の健康を維持する方法..... 21

心身の健康を保つためにはからだを動かすことが一番！

心身の健康を維持するために心がけていることは「スポーツをする」「できるだけ歩く」など体を動かすことに関連した回答が高い割合を示しています。

サークルやクラスでのハラスメント..... 22

サークルやクラスの集まりにおける「ハラスメントだと思う」行動については、「飲み会の場で飲酒を強要する」という回答が最も高い割合を示しています。

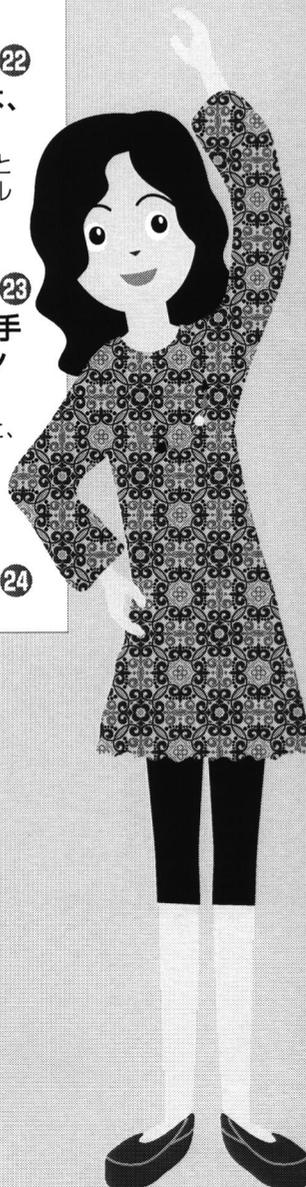
「気軽に異性の体に触れる。」(55.0%)「卑猥な発言に嫌な顔をした人をからかう。」(55.0%)というセクシャルハラスメントより、「飲み会の場で飲酒を強要する。」(64.3%)というアルコールハラスメントを問題だと考える人の割合が高くなっています。

交際相手によるハラスメント..... 23

交際相手とのやり取りにおけるハラスメントに対する問題意識について「相手のメールや電話の着信履歴を本人に無断でチェックする。」行動をハラスメントだと考える人の割合が高くなっています。

「相手のメールや電話の着信履歴を本人に無断でチェックする。」(76.1%)に、「いつ、だれと、どこにいたのか」といった行動を全て話してくれないと、相手を責める。」(65.5%)という回答結果が続いています。相手から束縛されることに関して不快に感じる傾向がうかがえます。

第3章の調査結果の要約と特徴 24





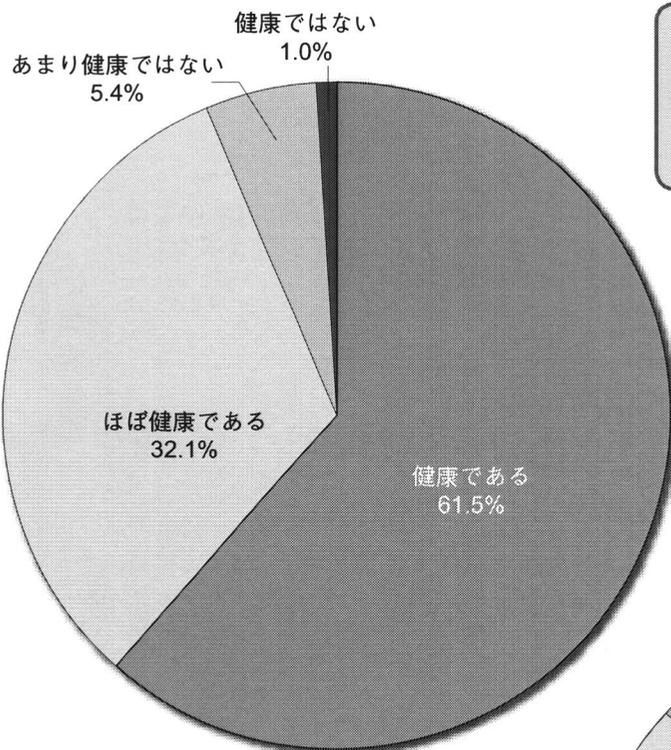
からだの健康については約6%の学生が、こころの健康については約13%の学生が不安を感じている



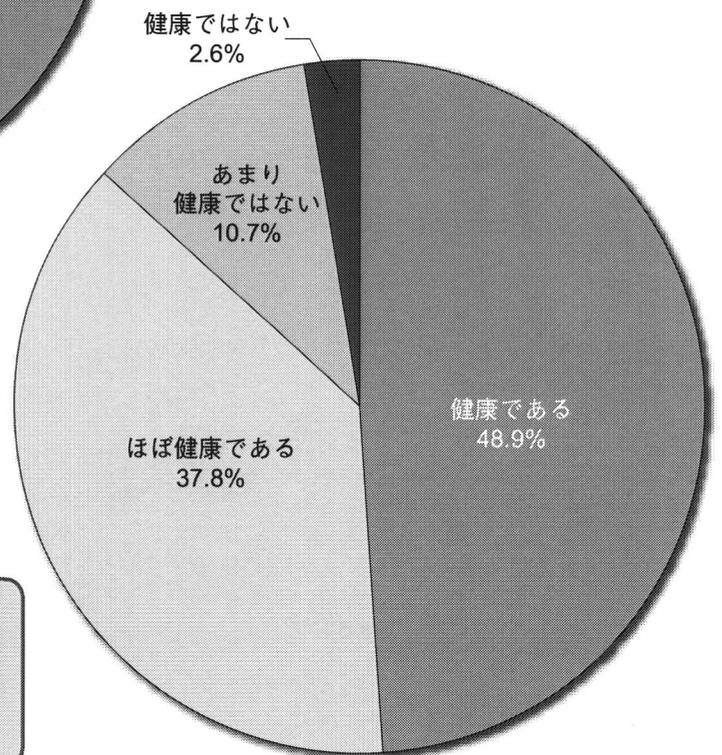
身体面では「健康ではない」「あまり健康ではない」を合わせて**6.4%**
(2010年度「健康ではない」「あまり健康ではない」を合わせて**7.4%**)、

精神面では「健康ではない」「あまり健康ではない」を合わせて**13.3%**
(2010年度「健康ではない」「あまり健康ではない」を合わせて**14.3%**)

今年度の調査からも身体面と精神面の健康は強く関連しており、また心身の健康と大学生活の充実度は密接に関連していることが調査から明らかになっています。大学として学生のこころとからだの健康を維持し、また改善させる施策が求められています。



あなたは今、身体面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思いますか？



あなたは今、精神面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思いますか？



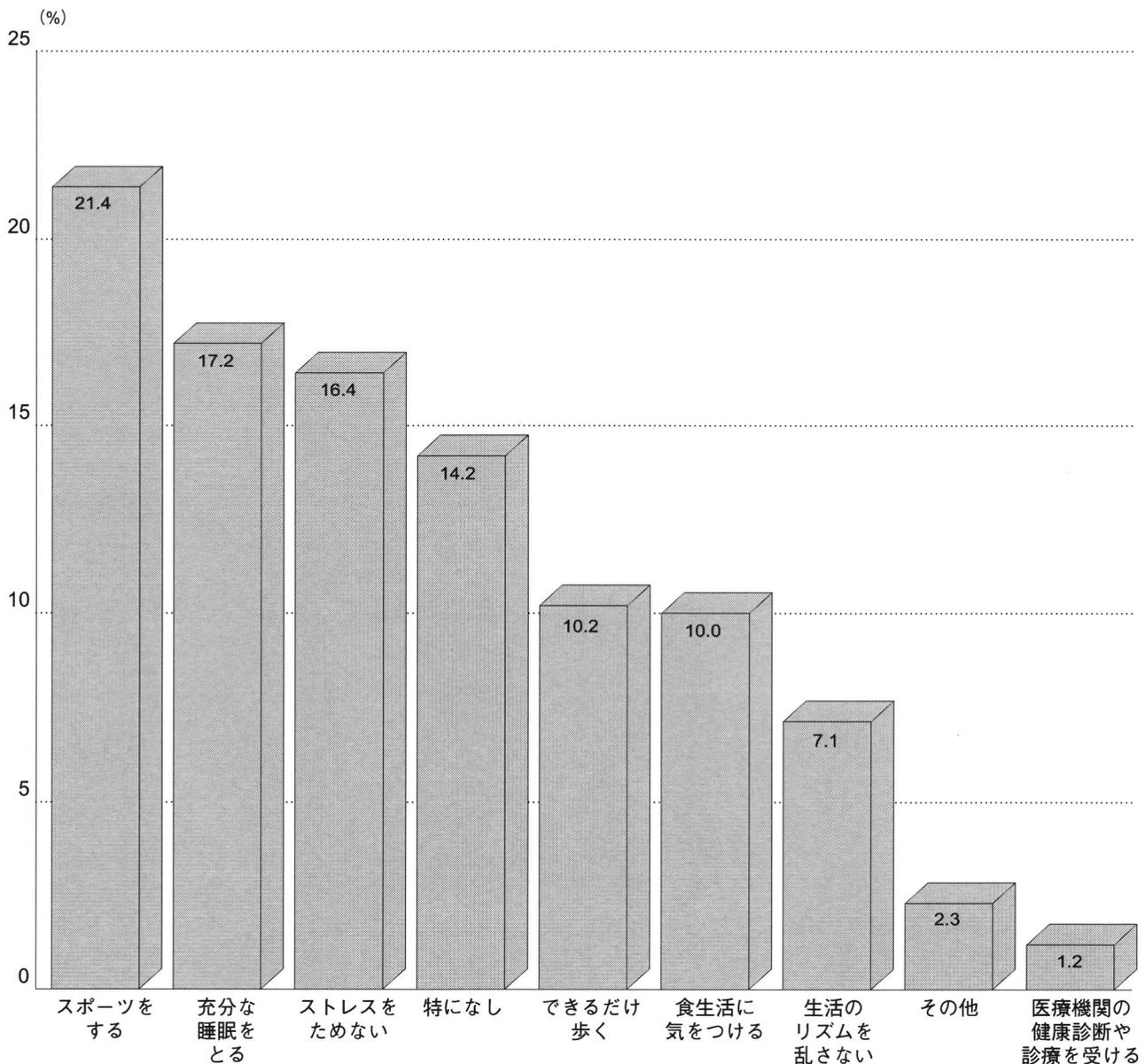
心身の健康を保つためには からだを動かすことが一番！



心身の健康を維持するために心がけていることは「スポーツをする」「できるだけ歩く」など体を動かすことに関連した回答が高い割合を示しています。

「スポーツをする」(21.4%) に続いて「十分な睡眠をとる」(17.2%)、「ストレスをためない」(16.4%)が高い割合を示しています。健康的な生活習慣を維持することで、心身の良好な状態を保とうとする姿勢を見ることができます。

心身の健康を維持するために心がけていることはありますか？





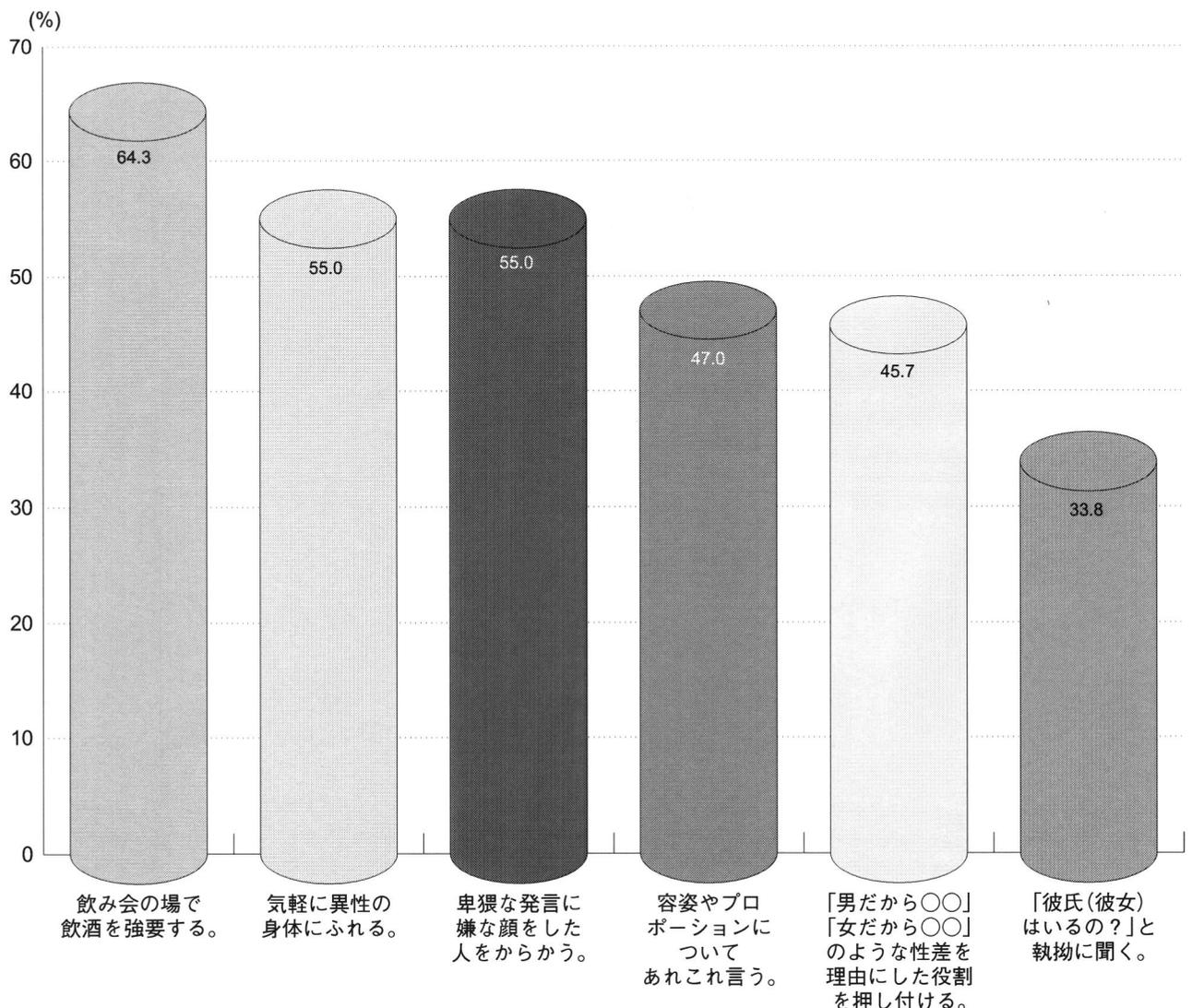
サークルやクラスの集まりにおける「ハラスメントだと思う」行動については、「飲み会の場で飲酒を強要する」という回答が最も高い割合を示しています。

複数回答においては「気軽に異性の体に触れる。」(55.0%)「卑猥な発言に嫌な顔をした人をからかう。」(55.0%)というセクシャルハラスメントより、「飲み会の場で飲酒を強要する。」(64.3%)というアルコールハラスメントを問題だと考える人の割合が高くなっています。



ハラスメントに対する問題意識について。次の各場面における項目について、「ハラスメントだと思う」行動の項目を選択してください。(複数回答可)

【サークルやクラスの集まり】



※男女別の分析につきましてはP28～をご覧ください



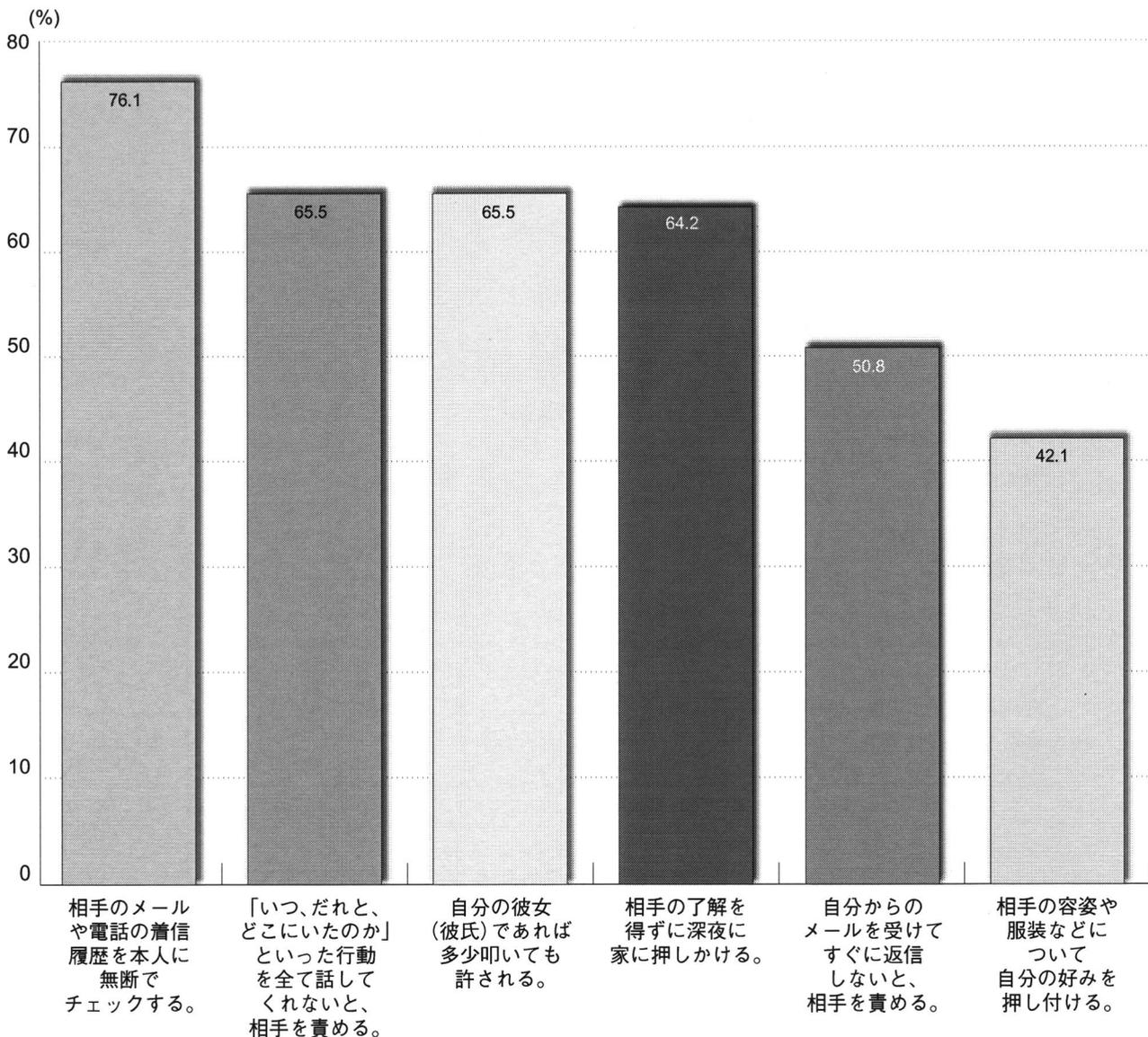
交際相手とのやり取りにおけるハラスメントに対する問題意識について「相手のメールや電話の着信履歴を本人に無断でチェックする」行動を不快だと考える人の割合が高くなっています。



複数回答においては「相手のメールや電話の着信履歴を本人に無断でチェックする」(76.1%)に、「いつ、だれと、どこにいたのか」といった行動を全て話してくれないと、相手を責める。」(65.5%)という回答結果が続いています。相手から束縛されることに関して不快に感じる人が多い傾向がうかがえます。

ハラスメントに対する問題意識について。次の各場面における項目について、「ハラスメントだと思う」行動の項目を選択してください。(複数回答可)

【交際相手とのやりとり】

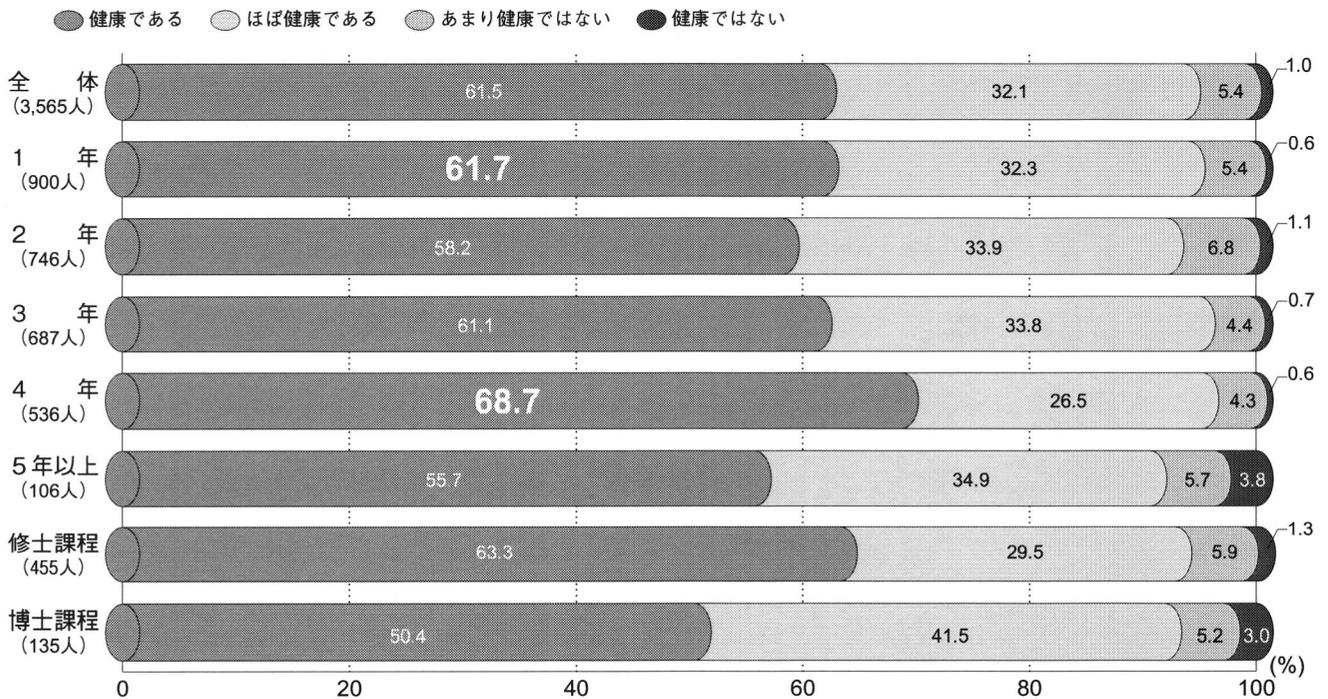


第3章 調査結果の要約と特徴

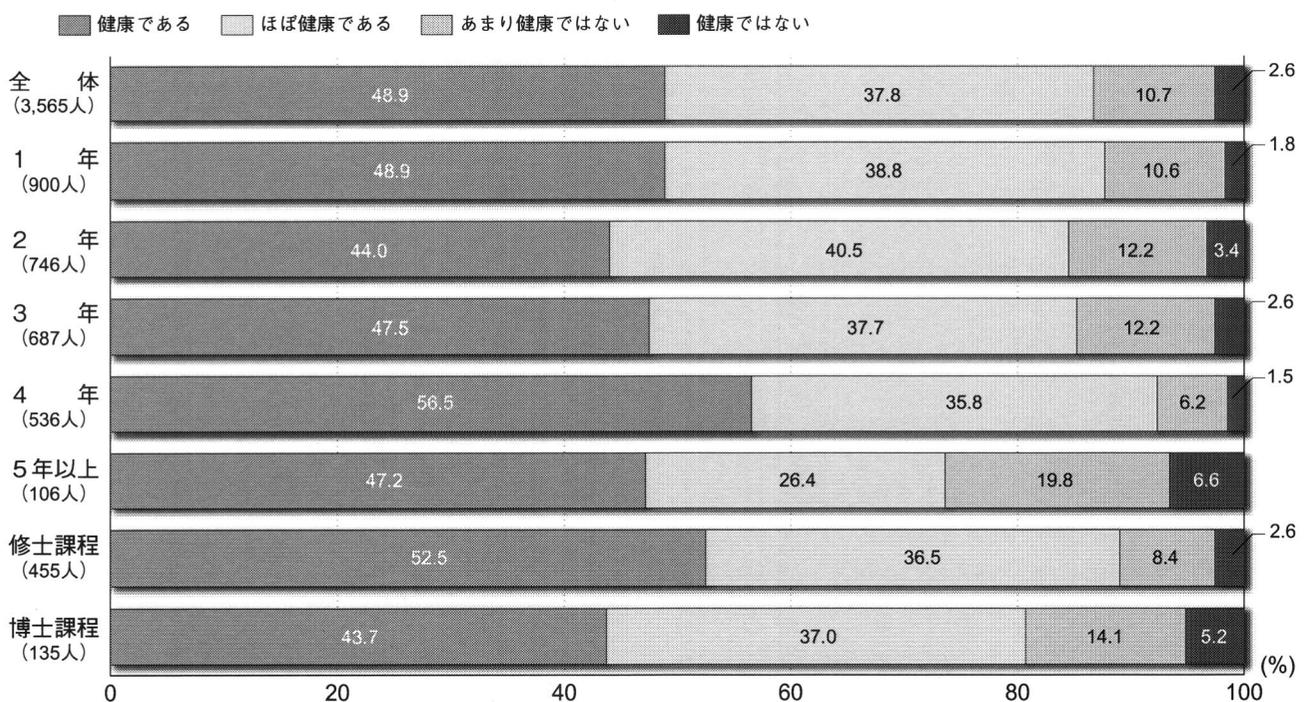
心身の健康に関する意識では、学年によって差が見られます。身体面で「健康である」は1年生の61.7%に対して4年生では68.7%、「あまり健康でない」と「健康ではない」の合計が1年生では

6.0%であるのに対し、4年生では4.9%となっています。入学間もない1年生は新しい環境に慣れないことなどから、身体面で不安定な傾向にあるようです。

あなたは今、身体面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思いますか？ 形式学年別



あなたは今、精神面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思いますか？ 形式学年別



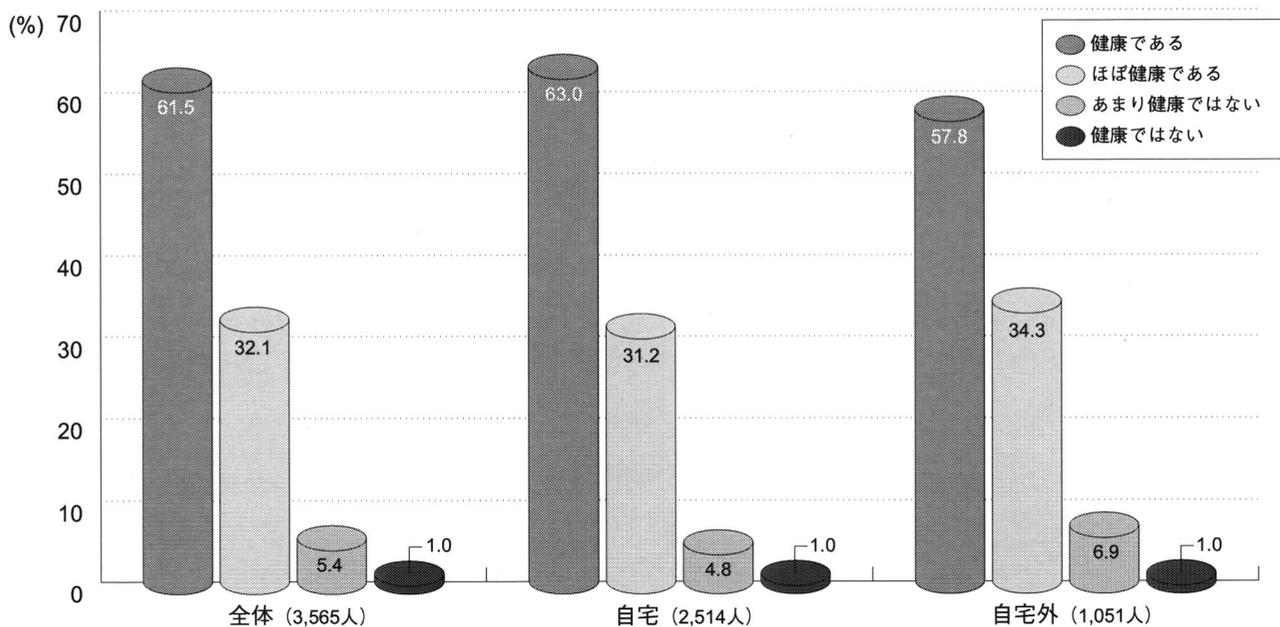
また精神面でも傾向は同様であり、「健康である」は1年生の48.9%に対して4年生は56.5%。また「あまり健康でない」と「健康ではない」の合計が1年生では12.4%であるのに対し、4年生では7.7%にとどまっています。このことから健康面、精神面のいずれにおいても1年生の方が不安定になりがちであることがうかがえます。初年次より充実した学生生活を送ることができるよう、学生本人のみならず、教職員も常に気を配っていくことが必要不可欠になっています。

自宅生と自宅外生の身体面、精神面での健康状

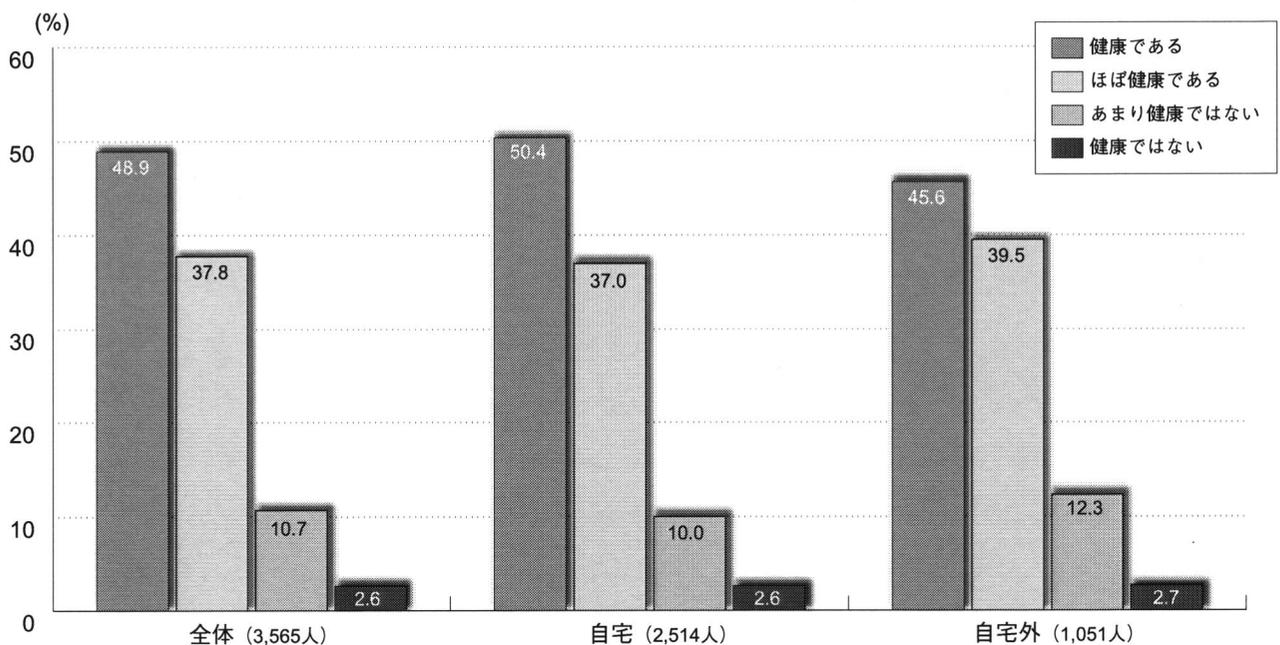
態における差異も見てみましょう。健康面については、自宅生では63.0%の学生が「健康である」と回答しているのに対し、自宅外生では57.8%となっています。自宅外生は生活が不規則になったり、外食の機会が増えて偏った食生活になったりしがちなことが影響しているのではないのでしょうか。

一方精神面においては、「あまり健康でない」「健康ではない」と回答した学生の合計が自宅生では12.6%、自宅外生では15.0%と、通学形態による差異は大きくないといえます。

あなたは今、身体面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思えますか？ 自宅・自宅外別



あなたは今、精神面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思えますか？ 自宅・自宅外別

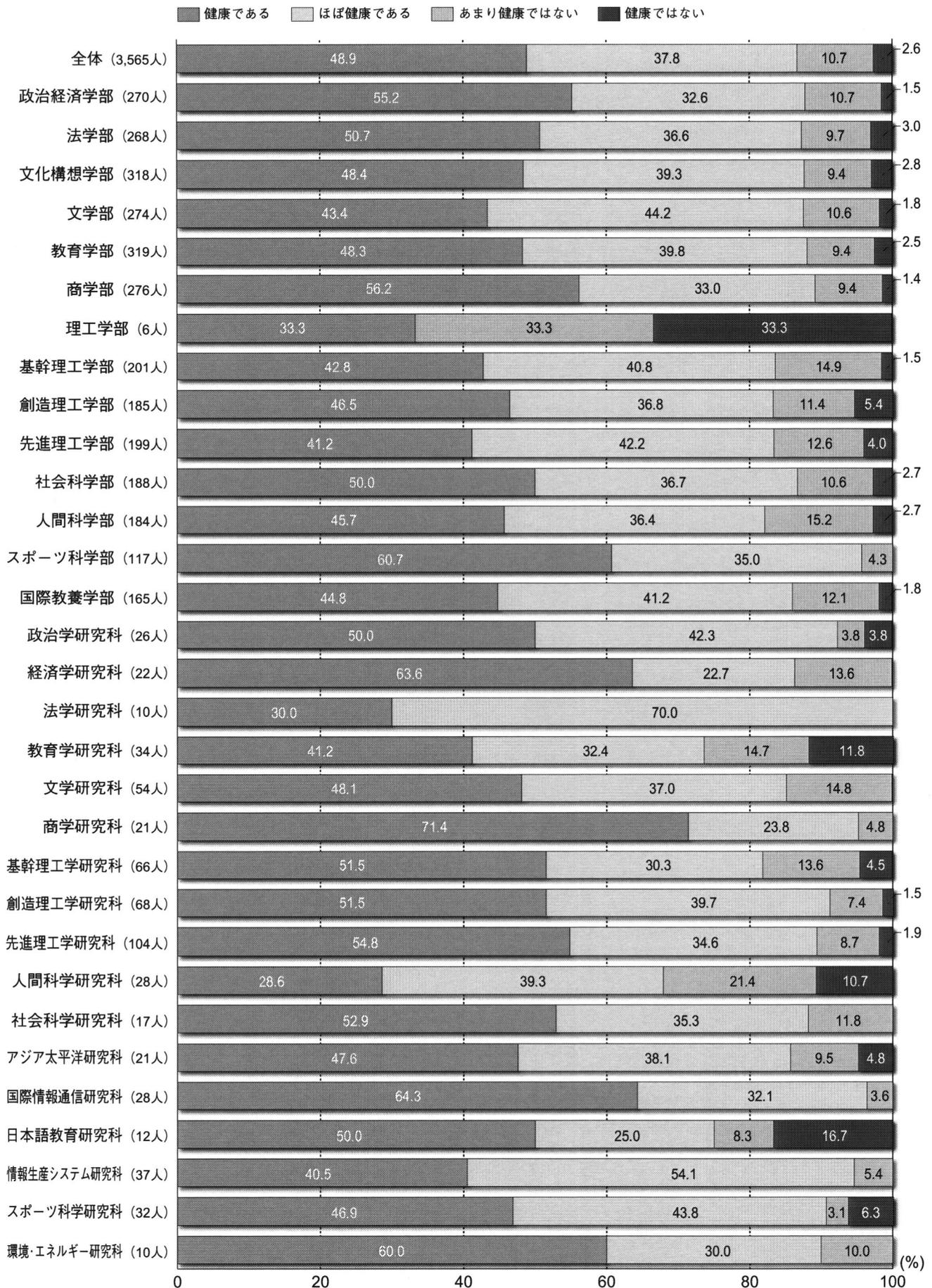


あなたは今、身体面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思えますか？ 所属箇所別

● 健康である ○ ほぼ健康である ○ あまり健康ではない ● 健康ではない



あなたは今、精神面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思いますか？ 所属箇所別



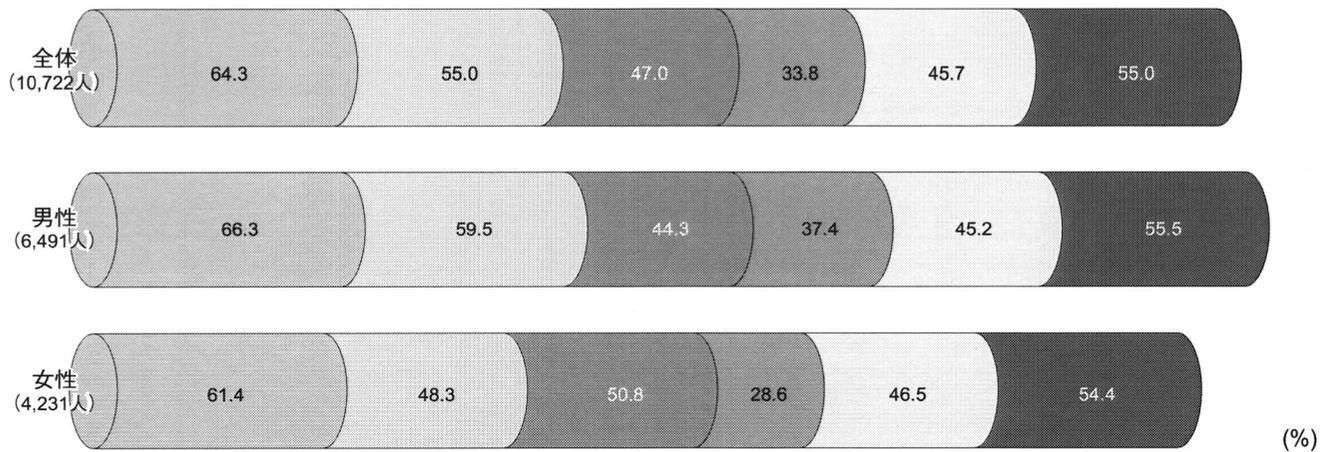
サークルやクラスの集まりにおいてどのような行動が「ハラスメントだと思う」かについて、全体としては男女間で大きな傾向の相違は見られませんが、「気軽に異性の体に触れる」行動をハラスメントだと思う割合が男性では59.5%に対し、女性では48.3%に留まるなど、行動の内容によってはハラスメントに対する捉え方に男女で若干の相違がみられます。

また交際相手との付き合い方におけるハラスメントに関する意識については、サークルやクラスにおけるハラスメントと同様、男女で大きな相違はありませんでしたが「相手のメールや電話の着信履歴を本人に無断でチェックする。」行動を不快に思う割合が男性では76.2%、女性では76.1%と、共に最も多くなっています。

ハラスメントに対する問題意識について。次の各場面における項目について、「ハラスメントだと思う」行動の項目を選択してください。(複数回答可) 男女別

【サークルやクラスの集まり】

- 飲み会の場で飲酒を強要する
- 気軽に異性の身体にふれる
- 容姿やプロポジションについてあれこれ言う
- 「彼氏(彼女)はいるの?」と執拗に聞く
- 「男だから○○」「女だから○○」のような性差を理由にした役割を押し付ける
- 卑猥な発言に嫌な顔をした人をからかう



【交際相手とのやりとり】

- 相手のメールや電話の着信履歴を本人に無断でチェックする。
- 相手の容姿や服装などについて自分の好みを押し付ける。
- 自分からのメールを受けてすぐに返信しないと、相手を責める。
- 「いつ、だれと、どこにいたのか」といった行動を全て話してくれないと、相手を責める。
- 自分の彼女(彼氏)であれば多少叩いても許される。
- 相手の了解を得ずに深夜に家に押しかける。

